



16^e jaargang nieuwsbrief 4
December 2023

Consulenten: consulenten@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon 06 308 58 182

Jonge mantelzorgconsulent: jmzconsulent@mantelzorggilzerijen.nl
Telefoon: 06 831 68 915

Secretariaat: secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl

Website: www.mantelzorggilzerijen.nl

Voorzitterswoord

De laatste Nieuwsbrief van dit jaar. We kunnen terugkijken op een geslaagde Dag van de Mantelzorg. Momenteel wordt er hard aan gewerkt dat het mantelzorgcompliment voor kerst bij jullie op de deurmat valt, dus heb geduld!

Op de valreep ook wat veranderingen binnen ons bestand van vrijwilligers en consulenten. Per 1 december is Sandra Krijnen bij LSM gestopt. Ze gaat als casemanager dementie in West-Brabant aan het werk en een opleiding volgen. Tijdens onze nieuwjaarsreceptie nemen we afscheid van haar.

Gelukkig hebben we opvolging voor haar gezocht en gevonden. Vanaf 1 januari 2024 gaat Heidi Nijhoff van start in onze gemeente als consulente voor de mantelzorgers. Daarnaast gaat 'onze' Jeanine naast haar werk voor de jonge mantelzorgers ook 8 uur voor de oudere mantelzorgers aan de slag.

Helaas stopt Bertha Dijkstra in het nieuwe jaar met het onderhoud van onze website en Facebook. Hiervoor zoeken we nog een vrijwilliger.

Dat alles in 2024. We zitten nu nog even in het oude jaar en ik hoop dat jullie de kerstdagen en de jaarwisseling op een fijne manier met je naaste(n) kunnen doorbrengen. Een tijd om samen te zijn en te genieten van de kleine dingen die het leven de moeite waard maken.

Jullie, als mantelzorgers, zijn van onschatbare waarde door de tijd en aandacht die jullie besteden aan zorg uit liefde voor jullie naaste. Zorg in deze dagen ook goed voor jezelf en laat je af en toe verwennen.

Fijne dagen en een gezond 2024.

Ton de Bruyn, voorzitter LSM



Van onze jonge mantelzorgconsulente.

Wintergourmet

Wist je dat er op vrijdagavond 26 januari 2024 een WinterGourmet is voor alle jonge mantelzorgers uit Gilze en Rijen (6 - 24 jaar)?

Je bent van harte welkom om gezellig met ons te komen eten in Jongerencentrum A16 in Rijen. Tijd: 16.00 uur - 19.00 uur.

Geef je op via de website: [Nieuws + Agenda | Jongeren Mantelzorg Gilze en Rijen \(jmgilzerijen.nl\)](#)
Graag tot dan!



Wist je dat je alle leuke activiteiten kunt vinden op de site voor de jonge mantelzorgers? Dus, hou www.jmgilzerijen.nl in de gaten.

Koffie-inloopochtenden



De eerstvolgende koffie-inloopochtend is pas in het nieuwe jaar. **Namelijk op donderdag 4 januari 2024 in De Boodschap.** Aanvang 10.30 uur tot 12.00 uur.

Noteer de komende inloopdagen al in uw agenda. U bent van harte welkom!
Graag aanmelden via: **06 3085 8182**

De inloopochtenden tot maart 2024 zijn gepland op:

Donderdag 1 februari 2024 in De Schakel

Donderdag 7 maart 2024 in De Boodschap

Nieuwjaarsreceptie 2024

Op donderdag **18 januari 2024 van 13.30 uur tot 16.00 uur** houdt het Lokaal Steunpunt Mantelzorg haar nieuwjaarsreceptie.

Deze middag proosten we met elkaar op het nieuwe jaar. Verder kunt u gezellig een praatje



maken onder het genot van een drankje en hapje. Zowel de mantelzorgers als hun zorgvragers zijn van harte welkom.

Wanneer: Donderdagmiddag 18 januari

Van: 13.30 uur tot 16.00 uur

Waar: MFA De Molenwiek, Schoolstraat 5 in Molenschot

Voor wie: mantelzorgers, zorgvragers, vrijwilligers en genodigden

Ook besteden we deze middag aandacht aan de wisseling binnen ons consulententeam.

We nemen afscheid van Sandra en haar opvolgster wordt aan u voorgesteld.

Zien wij u dan?

Meld u **uiterlijk 10 januari** aan via het bijgevoegde aanmeldformulier of via e-mail:

activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl



Uitnodiging thema-avond "Testament en Levenstestament" op woensdag 7 februari 2024

Mantelzorgen is ook zorgen voor later

Soms krijg je als mantelzorger te maken met de situatie dat je de "regelzaken" aan een ander over moet laten.

Bijvoorbeeld omdat je een kind hebt dat 18 wordt, omdat je een partner of een ouder hebt die niet meer in staat is om zelf beslissingen te nemen. Maar wie regelt de zaken van uw naaste als diegene niet in staat is om zijn of haar eigen wil te bepalen. Als mantelzorger wilt u in deze goed voorbereid zijn op onverwachte situaties.

Voor de mantelzorgers, en diens familie, organiseren we daarom een themabijeenkomst Testament en Levenstestament, in samenwerking met mevrouw M.M. van der Eijk, van Daamen de Kort van Tuijl Notarissen.

Datum: woensdagavond 7 februari 2024

Locatie: CC De Schakel in Gilze

Inloop: 19.00 uur

Start: 19.30 tot 21.30 uur

U (en uw familie) bent van harte welkom op woensdagavond 7 februari a.s.

Inschrijven voor de bijeenkomst kan via:
het bijgevoegde aanmeldformulier of via e-mail:
activiteiten@mantelzorggilzerijen.nl

Even terugkijken op

Wandelmiddag 5 oktober jl.

In de week van de ontmoeting hebben het VIP en LSM weer een najaarswandeling georganiseerd. Op donderdagmiddag 5 oktober verzamelden zich 18 wandelaars op de parkeerplaats van de Steengroeve in Chaam. Er waren 30 aanmeldingen binnen gekomen maar helaas waren er 6 afmeldingen en 6 deelnemers kwamen niet opdagen. Dat men zich niet afmeldt is vervelend omdat het geheel georganiseerd wordt op het aantal deelnemers dat zich opgegeven heeft.

De wandeling was uitgezet in de bossen van Chaam waar het fijn wandelen is met een goed temperatuurtje en een zonnetje. Onderweg zagen we een aantal omgewaaide bomen en veel sprokkelhout dat men tegenwoordig gewoon



laat liggen.

Via smalle paadjes bereikten we een groot ven waar we even konden rusten en genieten van het mooie

uitsicht. Volgens sommigen was dit vroeger een weiland maar waarom dit uitgegraven is wist men niet. Tijdens de wandeling werd er volop gesproken met elkaar wat natuurlijk ook de bedoeling is in de week van de ontmoeting.

Op de terugweg was er soms discussie bij kruisingen welke kant we op zouden gaan.

Ton bracht dan steeds duidelijkheid in de richting die we op

moesten, hij had de wandeling namelijk uitgezet. Na ruim 5 kwartier gewandeld te hebben kwamen we weer aan bij de parkeerplaats. Het was de bedoeling dat we bij de Steengroeve wat zouden gaan drinken maar die was vanaf 1 oktober op donderdag gesloten.



De organisatie had daarom plaatsen gereserveerd bij eetcafé Den Brooy alwaar we lekker op het terras plaats konden nemen. Nadat de koffie e.d. gereserveerd was, werd er ook nog op een lekker stuk appeltaart getrakteerd.

Voor de liefhebbers werd daarna nog een glaasje drinken besteld en werd de wandeling en wat verder nog ter tafel kwam uitvoerig besproken.

Aan de reacties te horen en aan de gezichten te zien was het een geslaagde middag. Bedankt deelnemers voor de gezelligheid en tot de volgende keer.



Ton en Kees

Themamiddag rouw én leven na mantelzorg op 25 oktober jl.

Hallo allemaal,

Wat was dit ruim een maand geleden een mooie bijeenkomst. Er waren 13 mantelzorgers aanwezig. Hierdoor had iedereen de tijd om te delen wat ze hierover kwijt wilden. Het was emotioneel, maar zo waardevol!!

Onze consulenten kregen diverse reacties van de deelnemers na afloop van de bijeenkomst. Hieronder volgen er een paar:

- Heb hier meer aan gehad dan aan de rouwverwerkingsgroep
- Zag er toch een beetje tegenop, maar ben zo blij dat ik gekomen ben.
- Hier herken ik me in.
- Fijn om dit te delen met mantelzorgers die dit ook meemaken.
- Ooh, nu begrijp ik veel meer waarom ik me zo voel.

Conclusie na deze middag was dat we volgend jaar dit thema zeker willen herhalen.

De Dag van de Mantelzorg 2023

Foto's: Cor de Kok/Lau Lavooij

10 november, de dag van de Mantelzorg. CC de Boodschap is volgestroomd met mantelzorgers die voortdurend in touw zijn voor hun naaste, ander familielid of vriend/buur.

Ze kunnen nu een middag lang hun (kop) zorgen achter zich laten en in de watten gelegd worden



door de vrijwilligers en consulenten van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg. Dit alles onder het toeziende oog van liefst 3 wethouders. Het is genieten geblazen van een high tea, muziek en entertainment en lekker bijpraten.

Eerst een woordje van de voorzitter waarin hij pleitte voor verlaging van de regeldruk voor mantelzorgers en daarna naar de kern: de zorg vanuit het hart voor de naaste waarin ondersteuning nodig is. Vervolgens kon de High Tea van start gaan in de grote zaal van de Boederschap die in een gezellig restaurant was omgetoverd.



Het duo Remon en Toon trok als ware troubadours van tafel naar tafel waarbij ze hun eigen repertoire en verzoeknummers vol show vertolkten.



Ze hadden de meezingers op hun hand. Zelfs de eerste polonaise werd ingezet.

De vrijwilligers van LSM zorgden er intussen voor dat de kopjes en glazen gevuld bleven. Bij Wijze van Spijzen en het personeel van De Boederschap hebben echt hun best gedaan voor de mantelzorgers.

Daarna kreeg Marielle Doremalen het woord. Zij benadrukte het belang van mantelzorg en vertelde uit eigen ervaring te weten hoe zwaar dit soms kon wegen. Ze wees op de mantel der liefde waaronder alles plaats vindt en de aandacht, ondersteuning en luisterend oor van de consulenten en vrijwilligers. Vervolgens nog een drankje en volop livemuziek en cabaret van het zangduo. Rond 4 uur werd van iedereen persoonlijk afscheid genomen en ontving men een leuke attentie. Alle aanwezigen hadden een fijne middag gehad zonder zorgen. Het bestuur wil alle mensen die hebben bijgedragen aan deze gezellige middag bedanken.

Zijn er wijzigingen in uw (persoonlijke) omstandigheden, stuur dan graag een berichtje naar activiteiten@mantelzorggerijen.nl



Er vanuit het Lokaal Steunpunt vertegenwoordigers aanwezig waren op de jaarmarkt in Rijen op 17 oktober 2023

We er ook bij waren tijdens de Zorg en welzijnsmarkt op 22 oktober 2023 in De Boodschap

Mantelzorgcompliment GEMEENTE **Gi(ze) en Rijen**

Deze week de mantelzorgcomplimenten zullen worden verzonden. Medewerkers van de gemeente en onze vrijwilligers samen het gemeentelijk mantelzorgcompliment hebben ingepakt in de raadzaal van het gemeentehuis.



Leest u de nieuwsbrief al digitaal?

De nieuwsbrief en aanmeldformulieren worden verspreid onder al onze mantelzorgers, vrijwilligers en andere belanghebbenden. Naast digitale verspreiding zijn er ook mantelzorgers die de post thuisgestuurd / thuisbezorgd krijgen. Heeft u er wel eens over nagedacht om alle post voortaan via de mail te ontvangen? Laat het dan even weten aan een van de consultants of het secretariaat. Dat kan via consulenten@mantelzorggilzerijen.nl of secretariaat@mantelzorggilzerijen.nl

U hoeft niet bang te zijn dat u wat gaat missen; alle activiteiten worden op onze website aangekondigd: <https://mantelzorggilzerijen.nl/> Daar vindt u ook deze en eerdere nieuwsbrieven en aanmeldformulieren voor de (informatie-) bijeenkomsten en activiteiten.

De volgende
nieuwsbrief komt in
maart 2024

Afscheid Sandra Krijnen

Beste Mantelzorgers,

Tijdens de Dag van de Mantelzorg is mijn vertrek als mantelzorgconsulent per 1 december a.s. al aangekondigd. Hieronder mijn enorme waardering en respect voor jullie als mantelzorgers.

Omschreven met mooie woorden in een prachtig gedicht. Bedankt voor jullie vertrouwen!



Bedankt voor jullie inzet, jullie betrokkenheid en jullie (vrijwilligers)werk.

Met jullie als bestuur, vrijwilligers en collega's was ons "mantelzorg-team" mooi sterk.



Een nieuwe uitdaging als Casemanager Dementie in West-Brabant, da's even wennen, maar dat gaat vast vlug. Ik zal jullie allemaal gaan missen, en zie jullie graag nog eens terug.



groet Sandra

RECEPT KERST-TOETJE

(ca. 35 minuten)

Ingrediënten voor 4 personen:

- 8 Bastognekoekjes
- 200 gr. monchou of een andere naturel roomkaas
- 250 ml slagroom
- 4 eetlepels suiker
- 1 eetlepel maïzena
- 350 gr kersen op sap

Benodigdheden: 4 glaasjes en een mixer

1. Zeef de kersen en vang het sap op. Verwarm het sap in een pannetje met 2 eetlepels suiker. Los de maïzena op in een eetlepel water en voeg toe aan het sap zodra dit zachtjes kookt. Roer goed door en laat de saus indikken. Laat deze vervolgens grotendeels afkoelen en voeg dan de kersen weer terug bij de saus.
2. Mix de roomkaas romig met de mixer. Voeg de slagroom en 2 eetlepels suiker toe en mix tot een romig geheel.
3. Verkruimel de Bastogne koekjes. Verdeel deze over de bodem van de glaasjes, maar bewaar een beetje om te garneren. Verdeel dan de helft van het roommengsel over de koekjes en schep hier wat kersen in saus op. Dek dit weer af met het roommengsel en een laag kersen.
4. Garneer het monchou toetje met wat overgebleven Bastogne kruimels. Laat het toetje nog minimaal een uurtje goed opstijven in de koelkast.

Tip: je kunt dit dessert ook een dag van tevoren bereiden en bewaren in de koelkast.



(Recept van www.leukerecepten.nl)

Een mooie gedachte voor het nieuwe jaar voor onze lezers

2023 is bijna vervlogen
2024 staat voor de deur
Een nieuw jaar met nieuwe dromen
Alles krijgt een nieuwe kleur
Wij wensen ieder geluk en vrede
Liefde voor elkaar
Aandacht voor de naaste
Dan wordt het een prachtig jaar

